

«دليلك سيدتي»...

سلسلة ثقافية تهدف إلى إغناء مكتبة المرأة العربية
بمجموعة من الكتب في مجالات رعاية الطفل،
وصحة المرأة، وفن الطبخ العربي والعالمي، والتدبير المنزلي،
والفنون النسوية، والديكور.

من هذه السلسلة

مقبلات من المشرق العربي	الكراواتان
الطبق الزيتي	المعجنات المحشوة
المعجنات الايطالية	صحة المرأة
مهرجان العجة	الحمل
ألوان من الأرض	الولادة (الجزء الأول)
الكبة بأنواعها	جمال الوجه

وكتب أخرى تشمل كافة فنون الطبخ العربي والعالمي وكافة المجالات التي تهتم المرأة



غريب المفردات

جوزة الطيب	: جوزة بوا (جازبو)
الجبنه الصفراء	: الجبن الشيدر أو الفلامنك
الملفوف	: الكرنب: المقور أو يوجرائيل
فليفلة حمراء	: فلفل أحمر
البهار	: الفلفل الأسود: البزار
الكوسى	: القرعة
البازلأ	: البسلة: البزيلاء: الجلبانة
جبن الغرومير	: يماثل جبن الشيدر
جبن البارميزان	: الجبن الرومي
الطماطم	: الهندورة: القوطة: الطماطمة: الماطيشا
البقلونس	: البعدونس: المعدنوس
الكعك المسحوق	: البقسماط المدقوق
البراصيا	: الكراث
القشطة	: الكريما
الفطر	: عيش الغراب: حشزم: شامبينون
الباذنجان	: الدنجال
القرنبيط	: الزهرة
القرفة	: الدارجين العراقي: الدارسين
الكمون	: الشنوت
القريدىس	: الجمبري
كزبراء	: كزبرة: الجملجلان
القرنفل	: المسمار
الخرشوف	: الأرضي شوكي
اللزانيا	: نوع من المكرونة على شكل شرائح عريضة
الطحين	: الدقيق
جبنه الكروبير	: يماثل الجبن الشيدر
الفليفلة الخضراء	: فلفل أخضر
الفليفلة الصفراء	: فلفل أصفر

كريب بالجبن المنوع

التحضير

يدهن قعر الصحن بقليل من صلصة البشاميل المحضرة سابقاً، ثم يوضع القرص الأول من الكريب، يرش فوقه خليط الجبن المبشور وقليلاً من صلصة البشاميل وجوز الطيب. ثم يوضع القرص الثاني من الكريب ويرش فوقه الجبن المبشور والبشاميل وهكذا حتى تنتهي أقراص الكريب المعدة لذلك. وأخيراً توضع فوق الطبقة الأخيرة باقي صلصة البشاميل وتبسط حتى تغمر كامل السطح، ويرش فوقها خليط الجبن المبشور الباقي. وتوزع قطع الزبدة على الوجه. يدخل الصحن في الفرن الحامي لمدة نصف ساعة تقريباً أي حتى يحمر الوجه، ويقدم ساخناً.

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ثلاثة أرباع الساعة

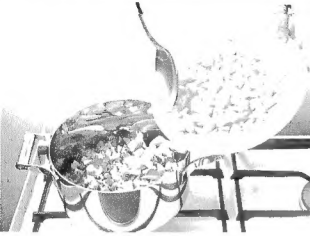
المقادير

- عشرة أقراص من الكريب.
- ربع كيلوغرام جبنة كروير، وآخر من جبنة الكرييد.
- ربع كيلوغرام من جبنة البارميزون.
- خمسة كؤوس من صلصة البشاميل.
- قليل من الزبدة، ورشة من جوز الطيب.

التزيين

- خس أخضر وأحمر.





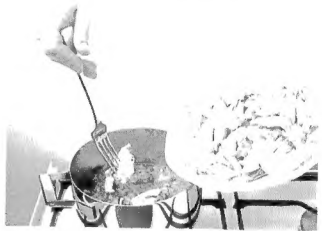
٢ يقلى البصل والثوم بالزبدة ويضاف الكرفس والجزر والفليفلة ويتركوا على نار هادئة مع التقليب.



١ يحمص الدقيق بالزبدة ويضاف الكاري والقرفة والريحان والبقدونس والغار ومرق الدجاج بالتدريج.



٤ يترك الخليط ربع ساعة على نار هادئة ثم يحشى كل قرص منه ويلف بشتي جانبيه إلى الداخل.



٣ يضاف خليط الدقيق اليهم ويترك المزيج على نار هادئة حتى ينضج ثم تضاف قطع الدجاج.



٦ ترش فوقها الجبنة ثم يسكب البشاميل ثم ترش باقي الجبنة والزبدة وتدخل إلى الفرن حتى تنضج.



٥ ترتب هذه اللغائف بالصحن المدهون بالبشاميل على أن تكون نهاية اللف إلى الأسفل.

كريب الدجاج بالكاري

- ☐ طبق سوربي
- ☐ ستة أشخاص
- ☐ ساعة ونصف

المقادير

- نصف لتر من مرق الدجاج.
- جزرتان مفرومتان ناعماً.
- نصف حبة فليفلة مفرومة.
- ملعقتان بقدونس مفروم.
- ثلاث فصوص ثوم مدقوق.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة.
- خمس كؤوس بشاميل محضرة من مرق الدجاج.
- كأس ونصف جبن مبشور.
- ورقة غار.
- عشرة أقرص محضرة من الكريب.
- دجاجة مسلوقة ومسحبة عظامها.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق وأخرتان من الكاري.
- رشّة من كل من الملح والبهار وجوز الطيب والقرفة.
- ربع ملعقة صغيرة من الريحان.
- ملعقة كرفس مفروم.

التزيين

- فليفلة، طماطم، بقدونس وليمون.





كريب بالحم

كريب بالسبانخ

- ☐ طبق سوري
- ☐ أربعة أشخاص
- ☐ ساعة ونصف

- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

المقادير

عشرة أقرص من الكريب، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم، بصلة مفرومة، سبع ملاعق جبن مبشور، فصان من الثوم المدقوق، حبة فليفلة خضراء مفرومة، علبة فطر أو كأس من الفطر الطازج المسلوق، جزرة مقشرة ومفرومة، ثلاث حبات طماطم مقشرة ومفرومة، مكعب من مرق اللحم، خمسة كؤوس بشاميل، ملعقة زبدة كبيرة، ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم ناعماً، رشّة من الملح، رشّة من البهار والزيتان اليابس.

التزيين

هندباء، فليفلة حمراء، براصيا.

طريقة العمل

يقلى البصل والثوم بالزبدة حتى يذبل ثم تضاف اللحم وتقلب لمدة عشرة دقائق ثم يضاف الفطر والجزر والكرفس، ويترك الجميع على نار خفيفة ربع ساعة مع التقليب ثم تضاف البندورة وكأس من الماء ومرق اللحم والملح والبهار والزيتان ويترك المزيج على نار حتى ينضج، تحشى أقرص الكريب (كما في طريقة الكريب بالدجاج والكاري) على أن تكون نهاية لف القرص إلى الأسفل، تصب صلصة البشاميل المحضرة والمضاف إليها مكعب مرق اللحم ونصف كمية الجبن المبشور وينثر باقي الجبن على السطح مع قليل من الزبدة، ويدخل إلى فرن حار لمدة ثلاثا ساعة أو حتى يحمر وجهه.

المقادير

كيلوغرام من السبانخ المنظف والمفروم والمسلوق، عشرة أقرص من الكريب أو حسب حجم صحن الطهي، بصلة مفرومة ناعماً، نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المدقوقة، عصير ليمونة أو حسب الرغبة، ملعقة صغيرة من الملح، رشّة من الفلفل، ملعقة كبيرة من الزبدة، خمسة كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة، خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.

التزيين

- بقدونس.
- فليفلة مقطعة.
- خس أحمر.

طريقة العمل

- تلوّب الزبدة على نار خفيفة ويقلى بها البصل والسبانخ المصفى مدة ربع ساعة ثم يضاف الليمون والفليفلة المدقوقة والملح والبهار.

- يوضع بطرف كل قرص مقدار من الحشو ويلف القرص على شكل عصاة.

- يرتب في الصحن المدهون بالزبدة على أن تكون نهاية لف القرص إلى الأسفل.

- تصب صلصة البشاميل ويرش الجبن المطحون على السطح وتوزع قطع الزبدة.

- يدخل في فرن حار حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً.

تحضير الكريب

- رشّة من الملح.
- رشّة من البهار الأبيض.
- ملعقة صغيرة من الزيت.

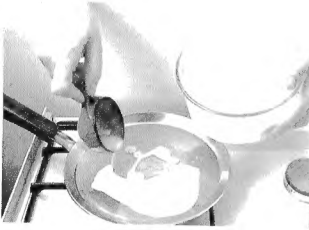
التحضير

- يخلط الطحين مع الملح، وتضاف فوقهما البيضات واحدة تلو الأخرى مع الخفق المستمر.
- يضاف الحليب والزيت ويمزج الجميع جيداً.
- تترك العجينة لترتاح مدّة ساعتين.
- تصب كمية قليلة منه بواسطة فنجان في مقلاة حامية مدهونة مسبقاً بقليل من الزبدة.

- ☐ طبق سورّي
- ☐ سبعة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

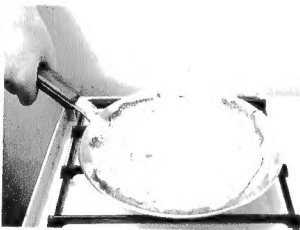
المقادير

- اثنا عشرة ملعقة كبيرة ممسوحة من الطحين.
- ستة بيضات.
- كأسان من الحليب.



٢ تسكب كمية قليلة منه في المقلاة الحامية والمدهونة مسبقاً بقليل من الزبدة.

١ يمزج الدقيق والحليب والبيض والملح والبهار الأبيض والزيت مزجاً جيداً.



٤ عندما يحمر وجه العجينة السفلي، تقلب العجينة وتترك حتى يحمر الوجه الآخر.

٣ ترفع المقلاة قليلاً عن النار وتدور العجينة فوقها حتى تمتد وتغطي قعر المقلاة.

لرزانيا بالسبانخ

سبع ملاعق جبن مبشور، خمسة كؤوس بشاميل، نصف ملعقة صغيرة من البهار، ملعقة صغيرة من الملح، ثلاث ملاعق صغيرة من الكعك المدقوق.

التحضير

يخلط السبانخ مع البيض والكعك المدقوق والملح والبهار.

- ☐ طبق ايطالي
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة ونصف

المقادير

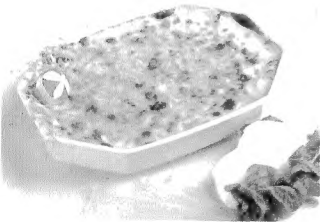
التزيين

نصف كيلوغرام لزانيا مسلوقة، نصف كيلوغرام جبنة بيضاء مفرومة، نصف كيلوغرام سبانخ أو سلق مفروم ومسلوق، صفار ثلاث بيضات، ملعقة كبيرة من الزبدة، قليل من أوراق الهندباء، قطع من الفجل.



٢ توزع طبقة ثانية من اللزانيا ثم طبقة من خليط السبانخ والبيض والكعك المدقوق.

١ يدهن قعر صحن الطهي بقليل من البشاميل ويوضع فوقه طبقة من اللزانيا المسلوقة والسبانخ والجبن.

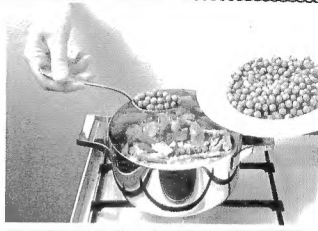


٤ توزع قطع الزبدة ويدخل الصحن إلى فرن حامي لمدة ثلاثة أرباع الساعة أو حتى يحمر الوجه.

٣ تمدّ فوقها طبقة من صلصة البشاميل كما ترش فوقها الجبنة المبشورة.



٢ يضاف إلى اللحم المقلي نصف كأس من الجبن المبشور والقشطة والبيض والبهار ويخلط جيداً.



١ يقلى البصل بالزبدة ويضاف إليه الخرشوف المقطع وحبات البازلاء والهليون والملح.



٤ يفرش خليط الخضار المسلوقة والمصفاة فوق طبقة اللحم حيث تغطي كامل الصحن.



٣ يدهن الصحن بالبشاميل وترتب فيه شرائح اللزانيا ويفرش فوقها خليط اللحم.



٦ يصب البشاميل ليغطي الصحن وترش فوقه الجبنة المبشورة ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه.



٥ يعاد صف شرائح اللزانيا وينثر فوقها أيضاً خليط اللحم ثم الخضار المسلوقة.

لوزانيا الخرشوف والمليون

- علبه من اللوزانيا المسلوقه حسب نوعها.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- رشه من البهار.
- كأس من الجبن الميشور.

- ☐ طبق ايطالي
- ☐ ستة أشخاص
- ☐ ساعتان

المقادير

- ست حبات خرشوف (شوكي) منطف ومسلوق.
- رزمة أو علبه من الهليون.
- كأس من حبات البازلاء.
- كأس من القشطة.
- بصلة مفرومة ناعماً.
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم والمقلي.
- فليفلة مقطعة طولياً.
- فجل مقطع.
- بالزبدة.

التزيين



كراتان القريديس

بحرق سلق القريديس، خمس ملاعق جبن مبشور كبيرة.

التحضير

يفرك القريديس بالحقيق ويترك مدّة عشر دقائق ثم يغسل جيداً، يسلق القريديس بالماء المضاف إليه القرفة والبهار والقرنفل وفص ثوم والكاري والكزبرة، ويترك على نار بعد الغليان مدّة خمس دقائق ثم يصفى ويحتفظ بالمرق. تحضر صلصة البشاميل مع مراعاة وضع كمية من الحليب ونصف كمية من مرق القريديس.

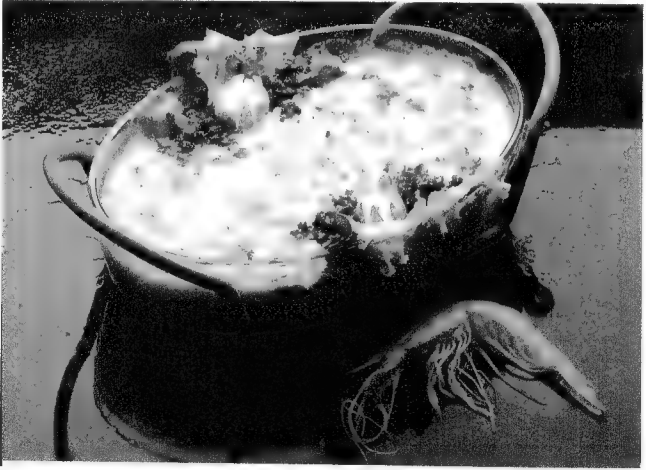
طريقة العمل

يقلّى البصل في الزبدة ثم يضاف إليه الفطر والثوم والفليفلة ويقلب على النار مدّة عشر دقائق ومن ثم تضاف الطماطم والقريديس وقليل من الكاري ويترك في الوعاء المغطى مدّة خمس دقائق. يدهن صحن الطهي بالزبدة ويصب الخليط فيه وتمدّ فوقه البشاميل ويرش عليها الجبن وتوزع الزبدة أيضاً ثم يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحه، يقدم ساخناً.

- طبق لبناني
- خمسة أشخاص
- ساعة ونصف

المقادير

كأسان من القريديس المنظف، بصلة كبيرة مفرومة، كأس من شرائح الفطر، ملعقة كاري كبيرة، ملعقتا دقيق كبيرتان، ثلاث فصوص ثوم مدقوقة، ملعقتا زبدة كبيرتان، حبة فليفلة خضراء مفرومة، بصلتان خضراء، ثلاث حبات طماطم مقشرة ومقطعة ناعماً، ملعقة كزبرة صغيرة مدقوقة وأخرى من الكمون الناعم، ربع ملعقة قرفة صغيرة، عودان قرنفل، ملعقة ملح صغيرة، نصف ملعقة فليفلة حمراء صغيرة مطحونة، رشّة جوز الطيب، خمسة كؤوس من صلصة البشاميل المعدّة



كراتان المكرونة باللحمة والخضار

- طبق سوربي
- خمسة أشخاص
- ساعة ونصف

المقادير

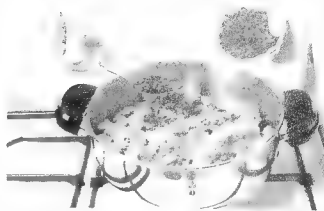
نصف كيلو لحمة مفرومة، باكيت مكرونة مسلوقة،
بصلة كبيرة، فسان ثوم، جبنا فليفلة خضراء، قليل من
الزيتون الأخضر المفروم، غلبة فطر، ثلاث ملاعق من
البقدونس المفروم، نصف كأس من عصير الطماطم،
ملعقة ملح صغيرة، نصف ملعقة كمون صغيرة، ملعقة
كزبرة صغيرة، نصف ملعقة زعتر يابس، خمسة كؤوس
بشاميل، سبع ملاعق جبن مبشور، ملعقة زبدة كبيرة.

التحضير

تقلى اللحمة مع البصلة والثوم ويضاف إليها الفطر
والزيتون والفليفلة وتقلي خمس دقائق ثم يضاف إلى
الوعاء عصير الطماطم مع قليل من الماء والملح والتوابل
ويترك ربع ساعة على نار هادئة.



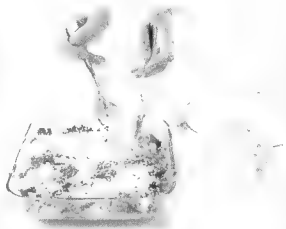
تمد صلصة البشاميل فوق المكرونة ويرش باقي
الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الفرن مدة ساعة.



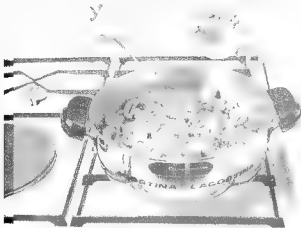
يضاف إلى الحشوة المحضرة البقدونس ويحلط
معها، ويترك لمدة خمس دقائق على نار هادئة.



يدهن وعاء الطهي بالزبدة ونصف فوقه المكرونة
بانتظام، ثم خلط الحشوة المقلية.



نرش نصف كمية الجبنة فوق المزيج ثم نصنع
باقى المكرونة فوقها ويرش عليها بعض الجبن.



٢ تضاف إلى الخليط الطماطم والملح ومرق الدجاج والكاري والفلفل ويترك على نار هادئة.

١ يقلى البصل ثم يضاف إليه الثوم والفليفلة والفطر ويقلب الخليط لمدة خمسة دقائق.



٤ يفرش الخليط في صحن الطهي المدهون بالبشاميل وتشر فوقه نصف كمية الجبن المبشور.

٣ بعد أن يجف ماء الخليط يمزج مع المكرونة المسلوقة وقطع الدجاج المسلوق.



٦ توضع قطع الزبدة فوق الخليط ويدخل الفرن لمدة ساعة أو حتى يحمر وجهه.

٥ يسكب فوق الخليط البشاميل حيث يغطيه بأكمله ثم يوضع بعد ذلك ما تبقى من الجبن.

كراتان المكرونة بالدجاج والكاري

- ملعقة كاري كبيرة.
- سبع ملاعق جبن مبشور أصفر (غروميير).
- ثلاث ملاعق جبن مبشور أبيض (موتزاريلا).
- نصف كأس من مرق الدجاج.
- خمسة كؤوس من البشاميل.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف ملعقة ملح صغيرة، ورشة من الفلفل.

التزيين

- أوراق هندباء.
- قطعة من الخيار.
- فليفلة حمراء وخضراء.

- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة ونصف

المقادير

- دجاجة مسلوقة مسحبة من العظام.
- بصلتان مفرومتان.
- ثلاث حبات من الطماطم المقشرة والمفرومة ناعماً.
- حبتي فليفلة حمراء وخضراء مفرومتان ناعماً.
- نصف باكيت من المكرونة المبسطة.
- فص من الثوم المدقوق.
- علبة فطر.



كراتان المكرونة بالدجاج والبطاطا

- ☐ طبق سوري
☐ خمسة أشخاص
☐ ساعة ونصف

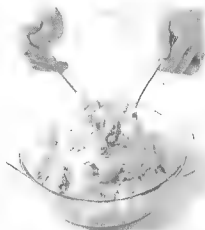
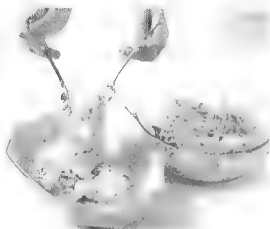
مِيع كُوس من صلصة البشاميل، سبعة ملاعق كبيرة من الجبن المبشور، قليل من الزبدة، ملح، جوز الطيب.

التزيين

المقادير

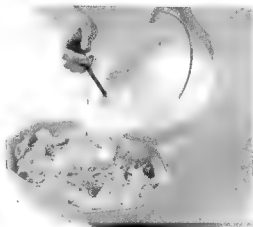
باكيت مكرونة مبسطة ومسلوقة، دجاجة مسلوقة - أوراق من الهندباء.

ومسحبة من العظام، خمس حبات من البطاطا - قطعة من الطماطم (البندورة)، نقشر وتلف على المسلوقة والمقطعة قطعاً صغيرة، كأس من القشطة، شكل زهرة.



يدمن وعاء الطهي بالزبدة ويوضع فيه الخليط بعد مزجه جيداً ويفرش فيه.

تخلط المكرونة مع الدجاج والبطاطا والقشطة
والبشاميل وثلاث الجبن والملح وجوز الطيب.



توزع الزبدة على الوجه ويدخل إلى الفرن المتوسط الحرارة لمدة ساعة أو حتى يحمر وجهه.

يغطي الخليط بصلصة البشاميل ثم يرش فوقه بقية الجبن المبشور.

كراتان المكروننة بالدجاج والفطر

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة واحدة

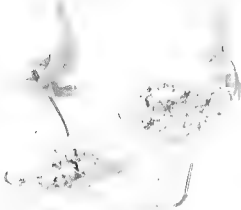
المقادير

القشطة، رشة من جوز الطيب، رشة من القرفة، سبعة كؤوس من صلصة البشاميل، خمسة ملاعق من الجبن المبشور، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة من الزبدة.

التحضير

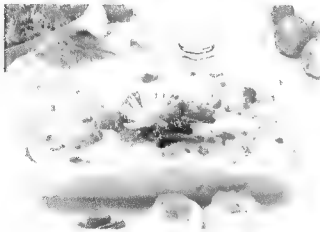
يخلط الدجاج مع الفطر والقشطة والملح والقرفة وجوز الطيب ونصف كمية الجبن المبشور.

دجاجة مسلوقة ومسحبة من العظام، باكييت مكرونة مبسطة مسلوقة، علبه فطر مفروم أو نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المسلوق والمفروم، كأس من



٢ يدهن القعر بطبقة من البشاميل وتفرش فوقها نصف كمية المكرونة ويخلط الدجاج والفطر.

١ تخلط المكرونة المسلوقة والمصفاة مع نصف كمية صلصة البشاميل خلطاً جيداً.



٤ توزع قطع الزبدة على الوجه وتدخل إلى فرن حار مدة ثلث ساعة حتى يحمر وجهه.

٣ توضع طبقة ثانية من المكرونة المصفاة وتسكب فوقها بقية صلصة البشاميل والجبن المبشور.

كراتان القرنبيط



- طبق لبناني
- أربعة أشخاص
- ساعة واحدة

المقادير

- رأس من القرنبيط (الزهرة).
- ملعقة صغيرة من المحلب المدقوق.
- أربع حبات من الجزر.
- خمس ملاعق من الخل.
- أربع كؤوس من صلصة البشاميل.
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة من البهار.
- ملعقة كبيرة من الزبدة.

التحضير

- يقطع رأس القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم.
- تغسل بالماء وتصفى.
- يشر الجزر ويقطع إلى قطع صغيرة.
- يسلق ويصفى من الماء.
- تضاف إلى صلصة البشاميل نصف كمية الجبن المبشور وتخلط جيداً.
- يدهن صحن الطهو بالزبدة أو بقليل من صلصة البشاميل حتى لا يلتصق القرنبيط بالصحن.

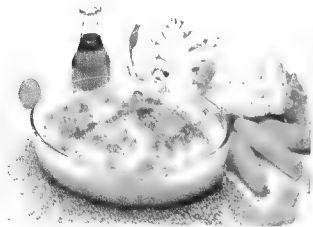
التزيين

- حلقات من الجزر.
- فليفلة مقطعة.
- بقودونس.

١ يسلق القرنبيط بالماء المملح والمضاف إليه المحلب والخل حتى يحافظ على لونه.



٢ يصف القرنبيط في الصحن ويضاف إليه الجزر ويسكب فوقه البشاميل الممزوج بالجبن.



٣ تنثر بقية الجبن فوق البشاميل وتوزع الزبدة ويدخل الصحن إلى فرن حار حتى يحمر وجهه.

كراتان الخرشوف

- طبق لبناني
- خمسة أشخاص
- ساعتان

المقادير

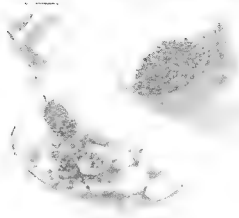
- عشرون حبة من الخرشوف .
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم .
- ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر .
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة .
- أربعة كؤوس من البشاميل المحضر .
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور .
- ملح ، بهار .

التحضير

- تنزع الأوراق الخارجية للخرشوف من جوانبه وأسفله، ويؤخذ القلب بعد نزع الشعر من فوقه وتنظيفه .
- يوضع الخرشوف في الماء المضاف إليه عصير الليمون حتى لا يسود لونه .
- يسلق في ماء مضاف إليه الملح وعصير الليمون ثم يصفى بواسطة مصفاة الخضر .
- يقلى الصنوبر بالزبدة، ومن ثم يزال من الزبدة وتوضع فيها اللحم المفرومة وتقلب بها حتى تنضج، يضاف إليها الملح والفلفل والصنوبر المحمص .

التزيين

- حبة من الخرشوف .
- أوراق من الهندباء .
- فليفلة مقطعة .



- ٢ - يصب بعد ذلك فوق كل حبة محشوة قليلاً من صلصة البشاميل المحضرة سابقاً .



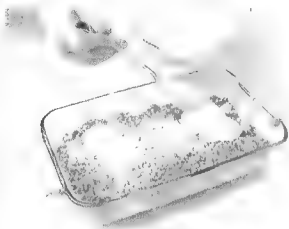
- ٣ - يرش الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الصحن إلى فرن حار حتى يحمر وجهه .



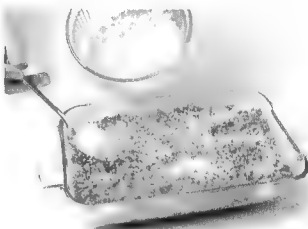
٢ ترتب قطع الباذنجان في الصحن المدهون بالبشاميل ويوضع فوقه اللحم والطماطم والبصل.



١ يضاف الزعتر والفليفلة إلى صلصة اللحم والطماطم ويترك الجميع على النار مدة عشرة دقائق.



٤ يغطي سطح مزيج اللحم والطماطم والجبن المبشور والبصل بنصف صلصة البشاميل.



٣ ينثر ثلث الجبن المبشور فوق مزيج اللحم والطماطم والبصل.



٦ يكسى السطح بالبشاميل وينثر عليه الجبن والزبدة ويدخل في فرن حار حتى يحمر وجهه.



٥ يعاد ترتب طبقة ثانية من الباذنجان وتوضع فوقه بقية صلصة اللحم ويرش بقسم من الجبن المبشور.

كراتبان الباذنجان

السمن أو الزيت النباتي لقلي الباذنجان . كأس
ونصف من الجبن المبشور ، ملعقة كبيرة من الزبدة
للحمة ، حبة من الفليفلة . الخضراء أو الحمراء
المفرومة ناعماً .

التحضير

- يقشر الباذنجان ويقطع طولانياً إلى شرائح.
- ترتب هذه الشرائح في الصينية وترش بالملح وتترك مدة نصف ساعة حتى يرشح ماؤها.
- تجفف شرائح الباذنجان بالفوطة وتقلي ثم تصفى على ورق نشاف .
- يقلى البصل بالسمن حتى يذبل ثم يضاف اليه اللحم المفروم والثوم المدقوق ويقلب على نار متوسطة حتى ينضج اللحم فيضاف الملح والفلفل والطماطم .

- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة ونصف

المقادير

نصف كيلوغرام من اللحم المفرومة ، خمس
حبات من الطماطم المقشرة والمفرومة ، بصلة
كبيرة مفرومة ناعماً ، فصّان من الثوم المدقوق ،
ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس المطحون ، نصف
ملعقة صغيرة من البهار ، ملعقة صغيرة من الملح ،
سبعة كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة ،
كيلوغرامان من الباذنجان ، ثلاث ملاعق كبيرة من



كراتان الفطر والدجاج

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة ونصف

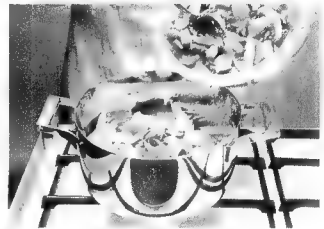
التحضير

البشاميل المحضرة بمرق الدجاج، سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور، ملعقة زبدة كبيرة، رشّة جوز الطيب، ملعقة صغيرة من الملح، رشّة بهار.

المقادير

- يحمص الدقيق بالزبدة على نار خفيفة.
- يضاف إليه مرق الدجاج رويداً رويداً حتى يمتزج معه جيداً.
- توضع قطع الدجاج المنسولة.
- تترك مقدار عشرة دقائق.

دجاجة بوزن كيلوغرام مسلوقة ومنسلة العظام، نصف كيلوغرام من الفطر الطازج أو المعلب، المغسول والمقطع والمسلوق، خمسة كؤوس من



٢ يدهن الصحن بطبقة رقيقة من البشاميل ويوضع فوقها خليط الدجاج والفطر وتثر فوقهم الجبنة.

١ يضاف إلى الدجاج الفطر والملح وجوز الطيب ويترك على النار حتى يمتص الدجاج والفطر المرق.



٤ توزع قطع الزبدة على السطح ويدخل الصحن إلى فرن حار لنصف ساعة حتى يحمر الوجه.

٣ تصب صلصة البشاميل فوق الدجاج والفطر والجبنة ويوضع ما تبقى من الجبن المبشور فوقها.

كراتان الفطر والبصل

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة واحدة

المقادير

- كيلوغرام من البصل المفروم على شكل أهلة.
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المسلوق أو المعلب.
- كأس من الزيتون الأخضر وكذلك من الزيتون الأسود.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- ثلاثة كؤوس كبيرة من البشاميل.
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- قليل من مرق اللحم.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- نصف ملعقة صغيرة من البهار.

التحضير

- تفرغ حبات الزيتون من بذورها.

التزيين

- حلقات من الليمون.
- حلقات من الطماطم.
- فجل.
- فليفلة حمراء.
- فليفلة خضراء.
- فليفلة صفراء.
- ورقات من الخس.



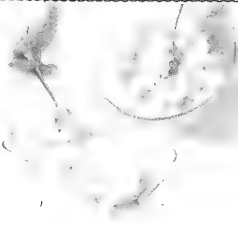
١ يقلى البصل والفطر بالزبدة ويضاف مرق اللحم ويترك حتى يعلى مضاف الزيتون والملح والبهار.



٢ يترك الخليط على النار حتى يضح ثم يصب في طبق الطهي ويرش فوقه كمية من الجبن المبشور.

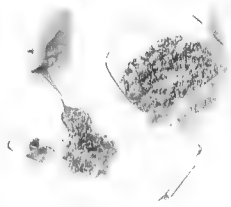
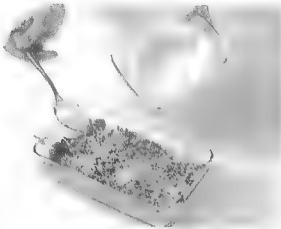


٣ يسكب البشاميل على الخليط ويليه الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه.



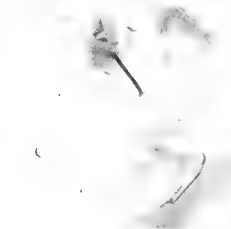
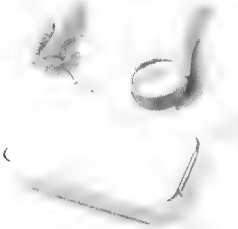
٢ تقسم العجينة إلى قسمين، قسم منها يوضع فوق الكعك المدقوق ويسوى باليد المبلولة بالماء.

١ تخلط البطاطا المهروسة مع الحليب والملح وتقلب حتى تصبح العجينة ملساء.



٤ يرش الجبن فوق طبقة اللحمه والصنوبر ويعاد وضع بقية البطاطا المهروسة وتسوى باليد.

٣ يوزع خليط اللحمه المقليه والصنوبر فوق طبقة البطاطا بانتظام ويكبس بالملقعة.



٦ توزع قطع الزبدة على السطح وتدخل الصينية إلى الفرن الحار حتى يحمر وجهها وتقدم ساخنة.

٥ تصب صلصة البشاميل المحضرة فوق طبقة البطاطا ويرش بقية الكعك المطحون فوقها.

كراتان البطاطا واللحمة

التحضير

- تغسل البطاطا جيداً وتسلق بالماء المملح حتى تنضج، تقشر وتهرس وتترك حتى تبرد.
- يدهن قعر الصينية الخاصة بالفرن بالزبدة وينثر فوقها نصف كمية الكعك المدقوق.

- يقلى البصل بالسمن على نار متوسطة حتى يذبل ثم يضاف إليه اللحم ويقلب حتى ينضج ثم يضاف إليه الصنوبر المحمص والملح والبهار.

التزيين

- أوراق من الهمندباء، حلقات من الليمون، حلقات من الطماطم، فليفلة مقطعة، بقدرونس مفروم فرماً ناعماً.

- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعتان

المقادير

- كيلوغرامان من البطاطا، ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك الناعم، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم، بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً، ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بالزبدة، كأس ونصف من الحليب، ملعقتان كبيرتان من الزبدة، خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور، خمس كؤوس من صلصة البشاميل، ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من البهار (فلفل أسود).



كراتان البطاطا المقلية

- طبق سوري
- أربعة أشخاص
- ساعة واحدة

المقادير

- سبع حبات من البطاطا (البطاطس).
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- سبع بيضات.
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
- نصف كيلو غرام من الجبنة البيضاء.
- خمس كؤوس من صلصة البشاميل المحضرة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- رشة فلفل.
- رشة من جوز الطيب.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.

التحضير

- تغسل حبات البطاطاس وتقشر ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة.
- تلوح بالسمن حتى يصبح لونها ذهبي.
- تقطع الجبنة البيضاء إلى قطع صغيرة.
- يضاف إلى الجبنة البيضاء البقدونس المفروم والملح وتخلط جيداً.
- يدهن صحن الطهو بالزبدة.
- يكسر البيض ويخفق مع الملح والبهار (الفلفل الأسود).

التزيين

- تزين بأوراق من البقدونس.

١ يضاف البيض المخفوق إلى خليط الجبنة والبقدونس المقطعتين ويمزج الخليط جيداً.



٢ يضاف البيض والبقدونس والجبن فوق قطع البطاطا المقلية ويسط بالصح.



٣ يغطي المزيج بالبشاميل وترش فوقه الجبنة المبشورة وتوزع الزبدة ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه.

كراتان بالسبانخ

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة واحدة

المقادير

- كيلوغرام من السبانخ.
- أربعة كؤوس من صلصة البشاميل.
- أربع بيضات.
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف كأس من القشطة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- رشّة من البهار.

التحضير

- ينقى السبانخ من الأعشاب الغريبة ويفرم ناعماً ويفسل عدّة مرات تحت الماء الجاري.
- يسلق بالماء الغالي المملح بوعاء مكشوف حتى لا يسود لونه.
- يصب عليه الماء البارد ثم يصفى من مائه ويعصر جيداً باليد.
- تحضر صلصة البشاميل بحيث تكون ثخينة وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من الطحين وملعقة كبيرة من الزبدة.

التزيين

- فجل مقطع.
- أوراق من البقدونس.
- حلقات من الليمون.

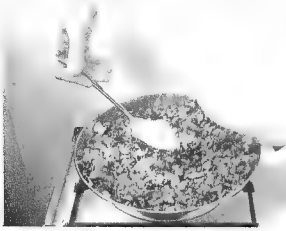
يضاف إلى السبانخ المصفى القشطة والجبن والبشاميل ويقلب الجميع حتى يمتزج جيداً.



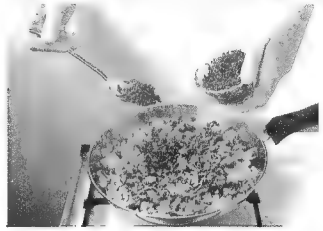
يوضع الخليط في صحن مدهون بالزبدة ويسط فيه وتشكل عليه أربع حمرات يوضع البيض فيها.



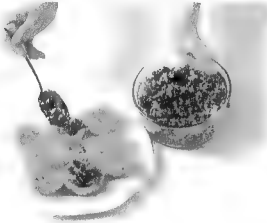
يرش السطح بالحبس المبشور ويدخل الفرن حتى يحمر وجهه، ويقدم ساخناً.



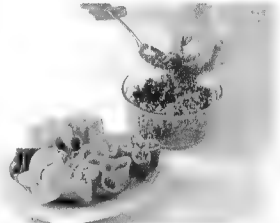
٢ يقلى البصلة مع الثوم بالزبدة ويضاف إليها الفطر والفليفلة والجزر والبقدونس والكرفس الناعمين. دقائق ثم يضاف الملح والجبن المبشور والبهار.



١ تقلى البصلة مع الثوم بالزبدة ويضاف إليها الفطر والفليفلة والجزر والبقدونس والكرفس الناعمين.



٤ تقسم الطماطم إلى نصفين ويفرغ ماني داخلها من البذور وتحشى بالخليط المذكور.



٣ تقسم الفليفلة إلى قسمين ويحلى القسم السفلي من البذر ويحشى بخليط الخضار والجبن المبشور.



٦ يدهن الصحن بالزبدة وتصف فيها الخضار وتسكب البشاميل وتنتشر الجبنة والزبدة ويوضع في الفرن.



٥ تقسم البطاطا إلى قسمين وتفرغ وتحشى بالخليط ويقسم الكوسى ويفرغ ويحشى أيضاً.

كراتان بالخضار الحشية

- بصلة مفرومة.
- ثلاثة ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
- ثلاث حبات فليفلة مشكلة مفرومة ناعماً.
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم.
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.
- ملعقة ملح صغيرة، رشّة من البهار.
- ملعقة كبيرة من الزبدة.

التزيين

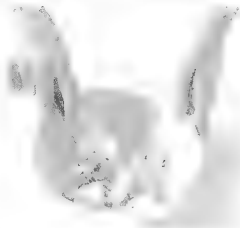
- خسة صغيرة.
- حلقات من الكوسى.
- كرفس.
- طماطم.

- ☐ طبق سوري
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة ونصف

المقادير

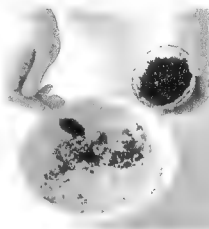
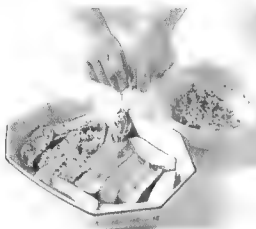
- ثلاثة حبات فليفلة بأنواعها.
- أربع حبات من الطماطم.
- ثلاث حبات من البطاطا المسلوقة قليلاً.
- ثلاث حبات من الكوسى.
- ثلاث بكّؤوس بشاميل.
- ثلاث ملاعق جينة مبشورة كبيرة.
- ملعقة زبدة كبيرة.
- كأس من الفطر المقطع المسلوق.
- جزرتان مسلوقتان ومقطعتان.





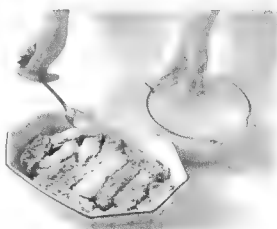
٢ تخلط البطاطا مع الثوم والبصل وبيضة واحدة وملعقتي كعك والملح والبهار والريحان.

١ يقطع الكوسى بالطول ويفرغ جوفه بالسكين ويحتفظ به جانباً.



٤ تمد في قعر صحن الطهو طبقة من البشاميل وترتب قطع الكوسى وتحشى بالمزيج المعد لذلك.

٣ يخلط المزيج ويوضع فوقه البقدونس المفروم والزبدة والجبن المبشور ويخلط جيداً.



٦ يرش باقي الجبن المبشور وتوزع قطع الزبدة ويدخل إلى فرن حار حتى يحمر وجهه.

٥ يصب فوق حشو كل قطعة مزيج البشاميل والقشطة والجبن المبشور.

كراتان بالكوسى المسلوق

- نصف ملعقة صغيرة من البهار.
- ملعقتا زبدة كبيرتان وأخرتان من الكعك المسحوق.
- ثلاثة كؤوس من البشاميل.

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة ونصف

التحضير

يضاف إلى البشاميل بعد تحضيره نصف كأس من القشطة ثم يخلط مع البيضة، يسلق الكوسى في ماء مملح لمدة دقائق.

التزيين

- أوراق هندباء.
- فليفلة حمراء.
- أوراق البراصيا.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من الكوسى.
- حبتان من البطاطس المسلوقة.
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم.
- ثلاثة فصوص من الثوم المسحوق.
- بصلة صغيرة مبشورة.
- كأس من الجبن المبشور.
- بيضتان.
- ملعقة ملح صغيرة.
- نصف ملعقة صغيرة من الريحان.

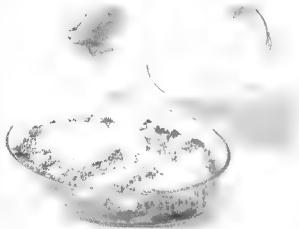




٢ يضاف إلى اللحم والبصل والملح والبهار والطماطم والريحان والبقدونس والفليفلة ويترك حتى ينضج.



١ تجفف شرائح الكوسى بفقطة نظيفة، وتقلي بالسمن حتى يشقر لونها من الوجهين.



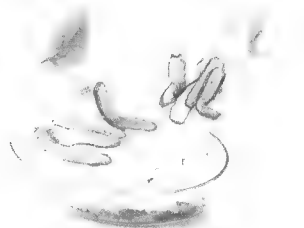
٤ يرش فوق خليط اللحم قسم من الجينة المبشورة وتسكب فوقها قسم من صلصة البشاميل.



٣ يدهن قعر الصحن بالزبدة وتمد فوقها المكرونة وترتب فوقها شرائح الكوسى المقلية ثم خليط اللحم.



٦ يسكب باقي البشاميل ثم يرش باقي الجبن وتوزع الزبدة ويدخل الفرن ثلث ساعة حتى يحمر وجهه.



٥ يعاد ترتيب الكوسى المقلية ثانية ثم خليط اللحم والطماطم وقليل من المكرونة والجبن المبشور.

كراتان بالكوسى المقلي

- فليفلة خضراء مفرومة .
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور .
- ملعقة صغيرة من الملح .
- ربع ملعقة صغيرة من البهار .
- ربع ملعقة صغيرة من الريحان .

- ☐ طبق ايطالى
- ☐ خمسة أشخاص
- ☐ ساعة واحدة

التحضير

يفسل الكوسى ويقطع إلى شرائح، ترش بالملح وتوضع في مصفاة حتى يرشح منها الماء، يقلى البصل في السمن حتى يصبح لونه شفافاً، يضاف إليه اللحم ويقلى مع التقليب المستمر .

التزيين

- حلقات من الكوسى .
- قليل من البقدونس المفروم .
- قطع من الفجل والجبنة والفليفلة .

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكوسى .
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم .
- نصف كيلوغرام من الطماطم المقشرة والمقطعة .
- بصلة مفرومة ناعماً .
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة .
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم .
- نصف باكيث مكرونة عريضة مسلوقة .
- خمس كؤوس من الصلصة البيضاء .

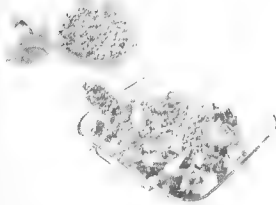


كراتان بالخضار

ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمر بالسمن، خمس
كؤوس بشاميل، سبع ملاعق كبيرة من الجبن
المبشور أو غروميسر، بارميزان، ملعقتا زبدة
كبيرتان، نصف ملعقة صغيرة من الملح، رشّة من
البهار (فلفل أسود).

التحضير

- تغسل الخضار وتفرم إلى قطع صغيرة.
- تسلق كل على حدة وتصفى.
- تقلى اللحمية بالزبدة وتملح ويضاف إليها البهار والصنوبر المحمص.



□ طبق سوري

□ خمسة أشخاص

□ ساعة ونصف

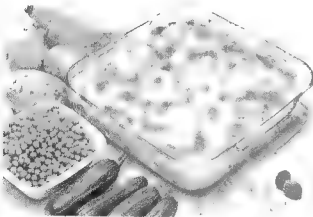
المقادير

خمس حبات من البطاطس، أربع حبات من
الكوسى، ثلاث جزرات، ربع كيلوغرام من حب
البازلاء، نصف كيلوغرام من اللحم المفروم،



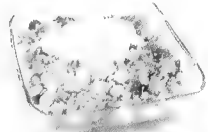
يدهن صحن الطهو بالشاميل وتوضع فوقه
الخضار وخليط اللحم والصنوبر وتفرش بالصحن.

تخلط الخضار المصفاة وتلوح بملعقة كبيرة من
الزبدة على نار متوسطة قليلاً حتى لا ترشح الماء.



توزع على السطح قطع الزبدة ويوزج بصحن
الطهي في الفرن الساخن حتى يحمر وجهه.

تصب صلصة البشاميل الممزوجة بنصف الجبن
بحيث تغطي الخضار ثم يرش فوقها باقي الجبن.



كراتان الملفوف

- طبق سوري
- سبعة أشخاص
- ساعة ونصف

المقادير

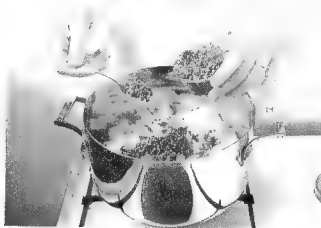
- نصف رأس من الملفوف .
- جزرتان .
- حبتان من البطاطس .
- بصلة مفرومة ناعماً .
- ثلاثة فصوص من الثوم .
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم .
- ملعقة كبيرة كرفس مفروم .
- ستة كؤوس من صلصة البشاميل .
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور .
- ملعقة زبدة كبيرة .
- ملح، بهار، زحان .

التزيين

- حلقات من الليمون والبندورة .
- بقدونس ناعم .
- فليفلة مقطعة .

التحضير

يورق رأس الملفوف ويغسل بالماء ثم يفرم ناعماً ويعاد غسله ويسلق قليلاً بالماء المغلي حتى يلين ثم يصفى .
يقشر الجزر ويفرم ناعماً ويسلق وكذلك تسلق حبات البطاطس وتقطع إلى مكعبات صغيرة، يقلى البصل والثوم بالزبدة ثم يضاف الملفوف والجزر والبطاطس والملح والبهار .



يضاف الكرفس والبقدونس والزحان فوق الخليط ويحرك جيداً ويترك على نار هادئة عشر دقائق .



يدهن الصحن بالبشاميل ويصب فيه الخليط ويغطي بالبشاميل وتشر فوقه الجبنة وقطع الزبدة .



يدخل الصحن إلى فرن حار لمدة ثلاث أرباع الساعة أو حتى يحمر وجهه ويقدم ساخناً .

كراتان الجبن

طريقة العمل

تسلق المكرونة في الماء الغالي المضاف إليه الملح بمقدار ملعقة كبيرة وقليل من الزيت حتى لا تلتصق ببعضها أثناء السلق. وتغسل المكرونة بعد نضجها بالماء البارد الجاري وتصفى، تخلط الجبنة البيضاء مع ثلثا الجبنة الصفراء المبشورة مع البقدونس المفروم، يدهن قعر الوعاء الخاص بالفرن بقليل من الزبدة أو البشاميل ثم تمزج المكرونة بأربعة كؤوس من البشاميل.

تمد نصف المكرونة الممزوجة بالبشاميل في الوعاء ويوضع فوقها خليط الجبن والبقدونس ثم تمد الكمية الباقية من المكرونة الممزوجة ويصب فوقها باقي البشاميل وترش الجبنة المبشورة الباقية فوق الصلصة وتوزع قطع الزبدة ويوضع الاناء في فرن حار حتى تنضج ويحمر وجهها وتقدم ساخنة.

- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- ساعة وربع

المقادير

- نصف كيلوغرام مكرونة.
- سبعة كؤوس بشاميل.
- باقة بقدونس مفرومة ناعماً.
- ربع كيلوغرام جبنة بيضاء.
- سبعة ملاعق كبيرة من الجبنة الصفراء المبشورة.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- رشة جوز الطيب، وأخرى من الملح.



أبيض، خمسة ملاعق جبن مبشور.

تحضير البشاميل

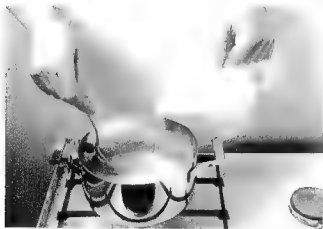
التحضير

يحدد ثخانة صلصة البشاميل كمية الدقيق والزبدة، ف للحصول على صلصة ثخينة، يضاف ملعقة كبيرة من الدقيق ومن الزبدة أيضاً، أما للحصول على صلصلة خفيفة، فتخفف كمية الزبدة والطحين بمقدار ملعقة من كل منهما أو أكثر حسب الطلب. ويمكن عمل صلصلة البشاميل بمرق اللحم وذلك بإضافة ثلاث كؤوس من الحليب وكأس من مرق اللحم أو الدجاج.

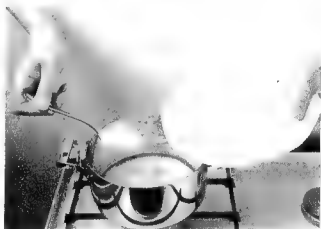
- طبق سوري
- خمسة أشخاص
- نصف ساعة

المقادير

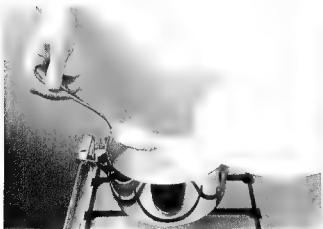
ملعقتان كبيرتان من الزبدة، ملعقتان كبيرتان من الدقيق، أربعة كؤوس من الحليب الفاتر، ملعقة ملح صغيرة، رشّة جوز الطيب ورشة بهار



٢ يصب الحليب الفاتر فوق المزيج ببطء مع التحريك الدائم حتى يصبح المزيج ملمساً وثخيناً.



١ تذوب الزبدة فوق نار هادئة ويضاف إليها الدقيق ويقلب حتى يصبح لونه زهري فاتح.



٤ عندما يشخن المزيج تطفأ النار ويضاف الجبن المبشور ويقلب حتى يسيح ويمتزج مع الصلصة.



٣ يضاف الملح والبهار وجوز الطيب ويترك المزيج على نار هادئة حتى يتكاثف مع استمرار التحريك.



الفهرس

٦	تحضير البشاميل
٧	كراتان الجبن
٨	كراتان الملفوف
٩	كراتان بالخضار
١٠	كراتان بالكوسى المقلي
١٢	كراتان بالكوسى المسلوق
١٤	كراتان بالخضار المحشية
١٦	كراتان بالسبانخ
١٧	كراتان البطاطا المقلية
١٨	كراتان البطاطا واللحمة
٢٠	كراتان الفطر والبصل
٢١	كراتان الفطر والدجاج
٢٢	كراتان الباذنجان
٢٤	كراتان الخرشوف
٢٥	كراتان القرنبيط
٢٦	كراتان المكرونة بالدجاج والفطر
٢٧	كراتان المكرونة بالدجاج والبطاطا
٢٨	كراتان المكرونة بالدجاج والكاري
٣٠	كراتان المكرونة باللحمة والخضار
٣١	كراتان القريديس
٣٢	لزانبا الخرشوف والهليون
٣٤	لزانبا بالسبانخ
٣٥	تحضير الكريب
٣٦	كريب بالسبانخ
٣٦	كريب باللحم
٣٨	كريب الدجاج بالكاري
٤٠	كريب بالجبن المتنوع

« ذلك سيدتي » ...

سلسلة ثقافية تهدف إلى إغناء مكتبة المرأة العربية
بمجموعة من الكتب في مجالات رعاية الطفل،
وصحة المرأة، وفن الطبخ العربي والعالمي، والتدبير المنزلي،
والفنون النسوية، والديكور.
وتتألف هذه السلسلة من ٧٢ عدداً.

© مؤسسة الديار، ميلانو - إيطاليا ودار المريخ للنشر - الرياض - المملكة العربية السعودية، ١٩٨٥.
© 1985, ALDIAR s.r.l. Milanofiori, Strada 4, Palazzo A2, Assago (Milano) Italia,
Tel. 8244006, Telex: 325569 ALDIAR, Telefax: 3498249 ALDIAR
and MARS PUBLISHING HOUSE, Riyadh, Saudi Arabia,
P.O. Box 10720, Tel. 4657939-4647531, Telex 203129

جميع الحقوق محفوظة للناشرين لا يجوز استنساخ أي جزء من هذه السلسلة أو تصويرها أو طبعها أو نشرها
بالوسائل المطبعية أو المصورة أو التلفزة أو غير ذلك دون إذن خطي مسبق من الناشرين.
إن حقوق كافة المصورات والنصوص محفوظة للناشرين في كافة أنحاء العالم ولكافة اللغات.

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means,
electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage
and retrieval system without prior permission in writing from the publishers.

يتقدم الناشران بالشكر إلى كل من شركة لاغوستينا LAGOSTINA للأواني المطبخية
وشركة زانوسي ZANUSSI للتلاجات والأفران، وشركة جيرمي GIRMI للألات الكهربائية
ومجموعة فابري للنشر GRUPPO EDITORIALE FABBRI وذلك لتقديمهم المعدات الفنية والتسهيلات
اللازمة والتقنية لتصوير وإنتاج هذه السلسلة بالشكل اللائق.

The publishers are most grateful to GRUPPO EDITORIALE FABBRI,
Via Mecenate 91, Milano, for their collaboration in the photography;
to LAGOSTINA S.p.A., Via Quattro Novembre 45, Omegna, for the use of pans and cooking
equipment; to GIRMI S.p.A., Via Leonardo da Vinci, P.O. Box 85, Omegna,
for the use of electrical equipment and to ZANUSSI S.p.A.,
Via Giardini Cattaneo 3, Pordenone, for the use of the cooker and refrigerator;
without all of which it would have been impossible to realise
the series in the best possible manner.

أطباء كفن الشمية

ديلك سيني

Editors

M. Fahd I. Bacha

M. Feras Kekhia

Author

Najua Rustom

Editorial Consultants

Dr. Taha I. Kayali

Mona Nachachibi

Editorial Assistant

Marina Borri

Gabriella Perrone

Art Director

Sascia L. Katlewicz

Production manager

Mohamed Saad

Calligraphy

A. El-Karim Darwish

Photographic Director

Roberto Esposito

Photographers

Alberto Bertoldi

Mario Matteucci

المديران المسؤولان

محمد فهد ابراهيم باشا

محمد فراس الكيخيا

قامت بإعداد وتأليف هذا الكتاب

السيدة نجوى رستم

مستشارا السلسلة

الدكتور طه اسحق الكيالي

السيدة منى الشاشيبي

إدارة التحرير

الدكتورة مارينا بورري

السيدة جابريلا بيروني

الإخراج

ساشا ليشيك كاتليفيتش

مدير الانتاج

محمد سعد

الخطوط

عبد الكريم درويش

مدير التصوير

روبيرتو اسبوزيتو

المصوران

ألبرتو بيرتولدي

ماريو ماتيويتشي

Sole Distributor for Saudi Arabia

Tihama Distribution - Jeddah - P.O. Box 9409,

Tel. 6695000-6694183, Telex 403653 Distrib. SJ.

Sole Distributors for other Arab Countries

Kuwait

United Co. For Distribution of Newspapers & Publications

Hawalli - P.O. Box 6388

Tel. 2421468, Telex 44409 NEWSKO KT

Qatar

Dar Al-Mutanabbi for Publication & Distribution - Doha

P.O. Box 2706 - Tel. 446440-441432 - Telex NAZCO 4814

Syria - Lebanon - Jourdan - Oman - Bahrain

The Lebanese Co. for Distribution of Newspapers & Publications

P.O. Box 6086/11 - Tel. 360670

Telex 21058 LE - Beirut - Lebanon

Arab Republic of Egypt

Al-Ahram (Distribution) - Al-Jalaa Str. Cairo

Madbuli Library - 1 Talat Harb Square - Cairo

امتياز التوزيع في المملكة العربية السعودية

تهامة للتوزيع - جدة ص.ب. ٩٤٠٩،

هاتف: ٦٦٩٤١٨٣/٦٦٩٥٠٠٠، تلکس: ٤٠٣٦٥٣

التوزيع في باقي الأقطار العربية

الكويت

الشركة المتحدة لتوزيع الجرائد والمنشورات

حوالي - ص.ب. ٦٥٨٨

هاتف ٢٤٢١٤٦٨، تلکس: ٤٤٤٠٩

قطر

دار المتنبی للنشر والتوزيع - الدوحة - ص.ب. ٢٧٠٦

هاتف: ٤٤٦٤٣٠/٤٤٦٤٣٠، تلکس: ٤٨١٤

سورية - لبنان - الأردن - عمان - البحرين

الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات

ص.ب. ١١/٦٠٨٦ - هاتف ٣٦٠٦٧٠

تلکس LE ٢١٠٥٨ - بيروت - لبنان

جمهورية مصر العربية

وكالة الأهرام (للتوزيع) - شارع الجلاء - القاهرة

مكتبة مدبولي - ميدان طلعت حرب - القاهرة

دليلك سيدي

أطباق وأفكار

الشامية

